

De Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een combinatie van advies en begeleiding bij voeding en eetgewoontes, gezond bewegen en gedragsverandering, die gericht is op het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl.

De diëtist biedt een Gecombineerde Leefstijlinterventie aan passend bij de kenmerken en behoefte van de (lokale) doelgroep. Hierbij maakt de diëtist gebruik van bewezen effectieve programma's.

Doelgroepen zijn volwassenen met overgewicht/obesitas met een verhoogd risico op of aanwezigheid van hart en vaatziekten, diabetes mellitus type 2, slaapapneu of artrose (vanaf matig verhoogd GGR).

Voor specifieke doelgroepen zijn aangepaste programma's beschikbaar, zoals Voel je Goed! voor laaggeletterden.

Het leefstijlprogramma omvat groepsbijeenkomsten en individuele consulten en bestaat uit een behandelfase en onderhoudsfase.

Voordat iemand start met het programma vindt een individuele intake plaats waarbij hulpvraag en persoonlijke doelen van de deelnemer in kaart worden gebracht en getoetst wordt of de GLI passend is. De deelnemer zal gemotiveerd moeten zijn voor deelname en afronding van het complete leefstijlprogramma.

De behandelfase eindigt met een eindevaluatie, waarin de diëtist de behoefte van de patiënt inventariseert voor onderhoud van de behandeling.

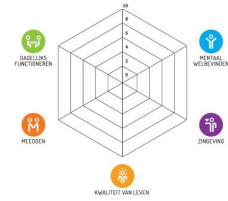
Gedurende het traject werkt de diëtist samen met de huisarts en patiënt in het sociale domein.



# Voorbeeld programma opzet


## Individuele intake en begeleiding

De begeleiding sluit aan op jouw persoonlijke mogelijkheden, wensen en doelen. Maar wat helpt jou?  
Een positieve leefstijlverandering levert veel op: gezondheid, energie en vitaliteit.




## Groepsprogramma

### BRAVO!

 BRAVO thema's: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Wat zijn de feiten en adviezen. Er is geen quick-fix. Een goed plan maken met haalbare doelen, is niet eenvoudig, maar wel de sleutel naar succes. Kies voor kleine specifieke én uitdagende doelen.  
Enkele tools: BRAVO Quickscan, voor- en nadelen matrix, smart doelen stellen en 'als-dan plannen' maken


### Slim eten

 Welke factoren in de thuissituatie hebben invloed op de hoeveelheid die wordt gegeten? Portiegrootte, voorraadbeheer, makkelijk, lekker én gezonde recepten. Wat is voor mij de beste balans?  
Enkele tools: [homescreener](#), [Mijn Eetmeter](#) van het voedingscentrum, [Smartsized tips](#)


### Beweeg je fit

 Hoe kan je in het dagelijks leven net een beetje actiever zijn? Hoe kun je bewegen in het dagelijks leven integreren? Registreer je eigen beweeggedrag. Deelnemers maken kennis met beweegactiviteiten in de wijk.  
Enkele tools: apps om beweegactiviteiten te registreren, [Fit Stap](#), [Nationale diabetes challenge](#), [Beweegmaatje](#)


### Kies gezond

 Keuzes, keuzes, keuzes je loopt door de supermarkt en doet boodschappen; keuze stress en marketing trucs. Wat staat er nu op een etiket en wat kan je met deze informatie? We gaan op excursie in de supermarkt en je leert de supermarkt te bekijken door een andere bril.  
Enkele tools: [Kies ik gezond- app](#) van het Voedingscentrum

### Mindful leven

 Alles moet snel en vlug, we multi-tasken de hele dag door. Laat je leefstijl een hoofdzaak en geen bijzaak zijn. We leven in een snelle, jachtige maatschappij. Dat kan ons verleiden om steeds maar druk te zijn, waarin we zoveel mogelijk willen doen in zo min mogelijk tijd. Dat kan op den duur ten koste gaan van de kwaliteit van je leven en van je mentale fitheid.  
Enkele tools: [Stoppen met tobben](#), [Eten met aandacht](#), [ontspanningsoefeningen](#)


### Emotie-eter of een verleidingseter?

 Elke emotie heeft op iedereen een andere uitwerking. Ben je vooral een emotie-eter of een verleidingseter? Bereid je voor op moeilijke momenten en maak je aanvalsplan.  
Enkele tools: [test emotie-eter of verleidingseter](#), [emoties onderzoeken ipv weg eten](#)

### Slapen & ontspannen

 Bij het oplossen van overgewicht denk je al snel aan meer sporten en gezonder eten. Maar wist je dat je slaappatroon ook veel invloed kan hebben op je gewicht? Do's en don'ts om beter te slapen en meer te ontspannen.  
Enkele tools: [beter slapen](#), [minder piekeren](#)

### Doorbreek je routine

 Je weet wat je wilt veranderen en je hebt SMART-doelen. Nu is het zaak om daar nieuwe gewoontes van te maken. Veel gedrag vindt automatisch plaats. Je doet het zonder bij na te denken. Hoe kan je nieuwe gewoontes aanleren? En hoe kan het nieuwe gedrag dan weer routine worden.  
Enkele tools: coping strategieën (probleemgerichte, emotiegerichte en responsgerichte coping).

## Tweede jaar

Bij gedragsverandering zijn er logische wijs ook altijd momenten van terugval. Hoe voorkom en beperk je die momenten? In het tweede jaar zal ingezet worden op terugval. Een terugval begint met te veel moeten, te veel stress, te weinig dingen die je zelf wilt en te weinig activiteiten die je positieve energie geven. Na een terugval komt het erop aan de draad weer op te pakken en door te gaan met de weg die je bent ingeslagen. Negatieve gedachten kunnen je daarbij lelijk in de weg zitten. Je leert hoe je deze negatieve gedachten kunt vervangen voor positieve. Het programma van het 2e jaar bestaat uit een combinatie van individuele- en groepsbijeenkomsten. De keuze van de inhoud van de groepsbijeenkomsten wordt waar mogelijk in overleg met de groep samengesteld, de autonomie van de groep staat centraal.

### Bronnen:

[www.gezondheidsvaardigheden.nl](#), [www.gezondheidsraad.nl](#) (richtlijnen goed voeding en beweegrichtlijnen), [www.ipositivehealth.com](#), [www.mentaalvitaal.nl](#), [www.voedingscentrum.nl](#), [www.kenniscentrumspor.nl](#), [www.stivoro.nl](#), Smartsized me – afvallen op een slimme manier – Ingrid Steenhuis, Maartje Poelman, Wil Overtoom, Positieve leefstijlverandering – Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom, Terugval en verleiding – Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom, [www.emotie-etendebaas.nl](#)